

4,90
€



ΑΡΓΥΡΩ
ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Οι συνταγές μου *εμπλουτευτικά*

Κρεατικά (2)





Διευθύντρια: ΜΑΡΙΑ ΚΟΛΛΙΑΤΣΑ

Κείμενα: ΑΡΓΥΡΩ ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Styling: ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

Φωτογράφιση: STUDIO ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
ΜΑΡΑ ΚΑΛΤΣΟΥΝΗ

Art director: ΒΙΒΗ ΜΗΤΣΟΥΡΑ

Ηλεκτρονική επεξεργασία εικόνας: ΜΑΝΟΣ ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΑΚΗΣ

Ατελιέ: ΦΡΟΣΩ ΝΟΤΑΡΑ

Διόρθωση κειμένων: ΣΑΪΑ ΜΗΝΑΣΙΔΟΥ
ΜΑΡΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

Γραμματεία διεύθυνσης: ΕΛΕΝΗ ΜΥΣΤΙΚΟΥ

Διευθυντής παραγωγής: ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΑΤΖΗΣ

Υπεύθυνη έκδοσης: ΕΛΕΝΑ-ΝΑΤΑΣΑ ΚΑΪΤΣΑ

Συνταγές για κρεατικά



Από την
Αργυρώ Μπαρμπαρίγου

Σε αυτό το τεύχος θα βρείτε συνταγές απίστευτης νοστιμιάς που πραγματικά θα σας εντυπωσιάσουν. Όσοι δοκιμάσουν τα πιάτα, θα τα θυμούνται για καιρό. Σε γενικές γραμμές, μη φοβάστε να πειραματιστείτε με υλικά. Άλλήωστε, για να σας τα προτείνω και να επιμένω, κάτι σημαίνει αυτό. Εάν κάποιο μυρωδικό δεν σας αρέσει αντικαταστήστε το με άλλο της αρεσκείας σας. Εκείνο που σας προτείνω όμως να ξέρετε ότι κάνει τον τέλειο συνδυασμό με τα υπόλοιπα υλικά. Αυτό που θέλω να θυμάστε εσείς οι πιο καινούργιες στην παρέα μας, γιατί οι παλιότερες το γνωρίζουμε εκ πείρας, είναι μην βράζετε τα φαγητά σε δυνατή φωτιά. Σιγομαγειρέψτε το πιο απλό κρέας και η νοστιμιά του θα είναι διπλάσια! Μην προσθέτετε ποηλιά υγρά στην κατσαρόλα. Είναι προτιμότερο να μαγειρέψουμε με ελάχιστα υγρά και αν χρειαστεί να προσθέσουμε κατά τη διάρκεια του βρασμού.

Καλά μαγειρέματα λοιπόν, και καλή επιτυχία!

Με αγάπη,

Αργυρώ



Μοσχάρι κρασάτο στη γάστρα με λαχανικά και δαμάσκηνα

Αυτό το μοσχάρακι 10' θα ασχοληθείτε να το στήσετε και θα το ξεχάσετε στο φούρνο για 2 ώρες. Απίστευτη συνταγή. Πλούσια γεύση. Συγκλονιστικό φαγητό!

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μοσχάρι (χτένι σπάλας, ποντίκι, ή ουρά) κομμένο σε μπουκιές
- 2 κ.σ. αλεύρι
- 8 κρεμμύδια στιφάδου
- 2 μεγάλα καρότα κομμένα σε χοντρές φέτες
- 2 κλωνάρια σέλερι κομμένα σε φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 φλ. τσαγιού ασπρομανίταρα κομμένα στη μέση
- 1 κλαδάκι θυμάρι
- 1 δαφνόφυλλο
- 1 ποτήρι νερού κόκκινο κρασί
- 1 ποτήρι ζωμό κρέατος ή νερό
- 12 δαμάσκηνα απυρήνωτα
- λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό για το γαρνίρισμα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- πουρέ πατάτας για το σερβίρισμα



ΜΕΡΙΔΕΣ
5
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΝΙΜΑΤΟΣ
2 ΩΡΕΣ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το μοσχάρι σε μπουκιές και το πασπαλίζουμε με αλεύρι. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά τα υλικά. Σε μικρή γάστρα (προτιμότερο πήλινη) βάζουμε τα κρεμμύδια ολόκληρα, τα καρότα, το σέλερι, τα μανιτάρια, το σκόρδο και τα ανακατεύουμε καλά. Από πάνω τοποθετούμε το κρέας και μπήγουμε το δαφνόφυλλο και το θυμάρι. Προσθέτουμε τα δαμάσκηνα και περιχύνουμε με το κρασί και το ζωμό. Ανακατεύουμε καλά. Σκεπάζουμε τη γάστρα και ψή-

νουμε το κρασάτο στους 200°C για 1 ώρα και 45'. Αφαιρούμε το καπάκι και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 15'. Σερβίρουμε με πουρέ πατάτας και πασπαλίζουμε ψιλοκομμένο μαϊντανό. Εάν θέλουμε πιο δεμένη τη σάλτσα του, τη βάζουμε σε μικρή κατσαρόλα και τη βράζουμε σε δυνατή φωτιά για 6'-7' έως ότου εμφανιστούν χοντρές φουσκάλες και δέσει καλά. Αυτό ισχύει για όλες τις σάλτσες που θέλουμε να τις δέσουμε, να τις κάνουμε πιο πυκνές.



Αρνί με αποξηραμένα βερίκοκα και πιλάφι

Μια συνταγή που θα μπορούμε να σας βγάλει ασπροπρόσωπες ακόμα και σε τραπέζι με καλεσμένους. Πεντανόστιμη!

ΥΛΙΚΑ

- 800 γραμμ. αρνί (μπούτι) κομμένο σε μπουκιές
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1/2 κ.γλ. κανέλα σκόνη
- 2 κ.σ. σταφίδα
- 12 βερίκοκα αποξηραμένα
- 1/2 φλ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- μαϊντανό για το γαρνίρισμα
- 2 φλ. τσαγιού βρασμένο μακρύκοκκο κίτρινο ρύζι ή ρύζι μπασμάτι



ΧΑΡΙΤΑΣ
4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΗΡΕΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μικρή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι να γίνει διάφανο. Βάζουμε το αρνί σε μπουκιές και το ροδίζουμε απ' όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε τις σταφίδες και τα αποξηραμένα βερίκοκα. Σβήνουμε με το κρασί. Πασπαλίζουμε με την κανέλα. Προσθέτουμε νερό ίσα που να μισοσκεπάσει τα υλικά.

Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για 1 ώρα μέχρι να μαλακώσει καλά το αρνί και να απορροφήσει σχεδόν όλα τα αρώματα των υλικών. Τέλος, όταν βράσει το κρέας το ανακατεύουμε με το βρασμένο ρύζι και σερβίρουμε. Πασπαλίζουμε με πουδραριστό μαϊντανό και συνοδεύουμε με γιαούρτι στραγγιστό.



Κατσικάκι φρικασέ με λαχανικά

Φαγητό που ευωδιάζει Ελλάδα και σπίτι! Απλά τέλειο. Εκείνο που πρέπει να προσέξουμε είναι η σάλτσα να μην έχει πολλά ζουμιά, να είναι δεμένη.

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό κατσίκι σε μερίδες (σπάλα και χεράκι)
- 1/2 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 4 πατάτες κομμένες στα τέσσερα
- 10 αγκινάρες καθαρισμένες
- 250 γραμμ. αρακά
- 5-6 φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους ψιλοκομμένα
- 1 κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
- 4 καρότα κομμένα σε φέτες
- 1/2 ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
- 2 αυγά
- 2 λεμόνια (χυμό)
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
15'

ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΕΠΟΡΕΥΣΗΣ
1 ΩΡΑ & 30'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλένουμε το κρέας (μερίδες) και το βάζουμε σε κατσαρόλα. Το σκεπάζουμε με κρύο νερό και το αφήνουμε να σιγοβράσει έως ότου πει όλα τα υγρά του, περίπου 25'. Τότε προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι. Τα αφήνουμε 5' να μαραθούν καλά. Προσθέτουμε τις πατάτες, τις αγκινάρες, τον αρακά και τα καρότα. Συμπληρώνουμε λίγο νερό, ίσα που να μισοσκεπάζει τα υλικά, και σιγοβράζουμε για 35'-40'. Ελέγχουμε το αλα-

τοπίπερο και πασπαλίζουμε με τον ψιλοκομμένο άνηθο. Κάνουμε αυγολέμονο και το αραιώνουμε με λίγο ζωμό από το φρικασέ. Περιχύνουμε το φαγητό και κουνάμε την κατσαρόλα από τα χερούλια. Πρέπει να είναι δεμένη η σάλτσα και να μην έχει πολλά ζουμιά. Αν το κρέας είναι βρασμένο και το φαγητό έχει πολύ ζωμό, δυναμώνουμε τη φωτιά, βγάζουμε το καπάκι και βράζουμε δυνατά για 5'-6' να ρεντουίρει, να μειωθεί ο ζωμός, και μετά κάνουμε το αυγολέμονο.



Οσομπούκο

Πιάτο πλούσιο που κρύβει μέσα του όλη τη νοστιμιά της ιταλικής κουζίνας. Μου το φτιάχνει κάθε φορά η κουμπάρα μου Alessandra όταν την επισκέπτομαι στη Ρώμη. Εκείνη μου το σερβίρει με πολέντα, όμως και με πουρέ πατάτας είναι τέλειο!

ΥΛΙΚΑ

- 10 κομμάτια μοσχάρι (οσομπούκο), περίπου 2 κιλά
- 2 κ.σ. αλεύρι
- 1/4 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 κλωνάρια σέλερι ψιλοκομμένα
- 2 καρότα ψιλοκομμένα
- 4 ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 φλ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
- 1 φλ. τσαγιού ζωμό κρέατος
- 1 κλαδάκι θυμάρι
- ξύσμα από 1 λεμόνι
- 3 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες



ΜΕΡΙΑΣ
8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
20'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΗΡΕΥΜΑΤΟΣ
2 ΩΡΕΣ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πασπαλίζουμε το οσομπούκο με το αλεύρι και τινάζουμε να φύγει το περίσσιο. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε πλαστέ κατσαρόλα και ροδίζουμε λίγα λίγα τα κομμάτια κρέατος. Τα διατηρούμε σκεπασμένα σε πιατέλα. Στο ίδιο ελαιόλαδο σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το σκόρδο, τα καρότα, το σέλερι, να μαλακώσουν, για 4'-5'. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τον πελτέ και τα μυρωδικά. Προσθέτουμε το κρασί και το ζωμό. Ξαναβάζουμε το κρέας στην κατσαρόλα, καθώς και τα υγρά του, από την πιατέλα. Φροντίζουμε το κρέας να γίνει μια στρώση. Σκεπά-

ζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για 1 ώρα και 30'. Ξεσκεπάζουμε και συνεχίζουμε για 30' το βράσιμο. Αλατοπιπερώνουμε. Αφαιρούμε το κρέας από τη σάλτσα και το διατηρούμε ζεστό. Βράζουμε τη σάλτσα σε δυνατή φωτιά για λίγα λεπτά να γλασάρει, να πυκνώσει. Όταν εμφανιστούν χοντρές φουσκάλες είναι έτοιμη. Ανακατεύουμε σε μπολ το μαϊντανό, το ξύσμα λεμονιού και το σκόρδο. Σερβίρουμε το κρέας πάνω σε πουρέ πατάτας, περιχύνουμε τη γλασαρισμένη σάλτσα και πασπαλίζουμε με το μείγμα μαϊντανό, ξύσμα λεμόνι, σκόρδο.



Μοσχάρι στιφάδο

Μοσχαρακι στιφάδο που λιώνει στο στόμα, με σάλτσα που θυμίζει κρέμα χάρη στα κρεμμύδια που γλασάρουν στο βράσιμο. Φροντίστε να μην τσιγαρίσετε τα κρεμμύδια ώστε να παραμείνει το φαγητό πεντανόστιμο και ελαφρύ.

ΥΛΙΚΑ

- 1.200 γραμμ. μοσχάρι (χτένι σπάλας ή ελιά από μοσχάρι γάλακτος)
- 2 κιλά κρεμμύδια ξερά, μέτρια
- 1/3 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 δαφνόφυλλο
- 3-4 κόκκους μπαχάρι
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 1 ώριμη ντομάτα
- 1/2 φλ. τσαγιού κονιάκ
- 1/4 φλ. τσαγιού ξίδι από κρασί
- 1 φλ. τσαγιού κόκκινο κρασί
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κρέας σε μερίδες. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε πλαστέ κατσαρόλα και λίγο λίγο ροδίζουμε το κρέας για να μην πέφτει η θερμοκρασία του λαδιού και αντί να ροδίζει να βράζει. Κάθε κομμάτι που ροδίζει το βγάζουμε σε πιατέλα και συνεχίζουμε με τα επόμενα. Αφού τελειώσουμε με όλο το κρέας, το διατηρούμε σκεπασμένο στην πιατέλα. Χαράζουμε σταυρωτά τα κρεμμύδια και τα βάζουμε στο ίδιο λάδι που ροδίσαμε το κρέας. Σε μέτρια φωτιά τα αφήνουμε να μαραθούν χωρίς να πάρουν χρώμα, για 15', έως

ότου μελώσουν. Τότε τα σβήνουμε με το κονιάκ, το κρασί και το ξίδι. Προσθέτουμε ξανά το κρέας στην κατσαρόλα, καθώς και όλα τα ζουμιά που έχουν μείνει στην πιατέλα. Προσθέτουμε την ντομάτα ολόκληρη, χαραγμένη στα τέσσερα, σταυρωτά, και τα μπαχαρικά. Σιγοβράζουμε για τουλάχιστον 1 ώρα και 30', έως ότου μαλακώσει καλά το μοσχάρι και πικνώσει καλά η σάλτσα του. Η σάλτσα με τα κρεμμύδια γίνεται σαν κρέμα. Προς το τέλος του βρασμού αλατοπιπερώνουμε. Σερβίρουμε με πατάτες ή με ρύζι πιλάφι.



Αρνίσια παϊδάκια με σταφύλια και πετιμέζι

Μία συνταγή να γλείφετε τα δάχτυλά σας και φανταστική να τη βλέπεις στην πιατέλα! Με σάλτσα σαν μέλι και γεμάτη αρώματα από σταφύλι, δεντρολίβανο και πετιμέζι. Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα σταφύλια με βύσσινα στην εποχή τους.

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό αρνίσια παϊδάκια
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κλαδάκι φρέσκο δεντρολίβανο
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 1/2 κιλό σταφύλια (ρώγες μαύρου σταφυλιού)
- 1/3 φλ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
- 1 κ.γλ. πετιμέζι
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΠΑΥΣΕΙΣ

6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

30'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Αλατοπιπερώνουμε τα παϊδάκια και τα ροδίζουμε 5' από κάθε πλευρά. Προσθέτουμε τα σκόρδα ολόκληρα και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 4'-5', μέχρι να ψηθεί καλά το κρέας. Βγάζουμε το κρέας σε πιατέλα και το διατηρούμε ζεστό. Το περιχύνουμε με τα υγρά του τηγανιού και αφήνουμε μέσα στο τηγάνι 2-3 κ.σ. Ξαναβάζουμε το τηγάνι στη φωτιά και προσθέτουμε τα σταφύλια, τα οποία έχουμε

πλύνει και στραγγίσει. Σ' αυτό το στάδιο αφαιρούμε και πετάμε τα σκόρδα. Προσθέτουμε το δεντρολίβανο, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 6'-7', να μαλακώσουν τα σταφύλια. Προσθέτουμε το κρασί και το πετιμέζι και αλατοπιπερώνουμε τη σάλτσα. Αφήνουμε το τηγάνι στη φωτιά για 3'-4', μέχρι να δέσει καλά και να γλασάρει η σάλτσα. Η σάλτσα πρέπει να γίνει σαν μέλι. Σερβίρουμε τα παϊδάκια σε πιατέλα και περιχύνουμε με τη σάλτσα σταφυλιών.



Μοσχάρι γιαουρτιού

Μια πεντανόστιμη συνταγή που την γευτήκαμε όλη η ομάδα στην Κωνσταντινούπολη το Νοέμβριο που μας πέρασε. Φτιάξτε την όλες!

ΥΛΙΚΑ

- 800 γραμμ. ψιλοκομμένο μοσχάρι (χτένι σπάλας ή στρογγυλό)
- 2 κ.σ. αλεύρι
- 1/4 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 1 πρέζα μπαχάρι
- 1 κ.γλ. πελτέ
- 4 ψιλοκομμένες ντομάτες ή 400 γραμμ. κονκασέ
- 1/2 φλ. τσαγιού κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 μάτσο σέσκουλα ή λάπαθα ή σπανάκι, χοντροκομμένα
- 250 γραμμ. στραγγιστό γιαούρτι
- 3 κ.σ. σκορδόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ρύζι βρασμένο για το σερβίρισμα



ΜΕΡΙΔΙ
4
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'
ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΥΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ & 15'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το μοσχάρι σε μικρές μπουκιές ή σε λωρίδες. Το πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι (2 κ.σ. γεμάτες). Το ανακατεύουμε καλά, να ρουφήξει το αλεύρι. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε πλαστέ (χαμηλή) κατσαρόλα και τινάζουμε το κρέας να φύγει το περίσσιο αλεύρι. Βάζουμε το κρέας στην κατσαρόλα και το ροδίζουμε γύρω γύρω σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το αφήνουμε να μαραθεί για 4'-5'. Προσθέτουμε τον πελτέ και ανακατεύουμε. Σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά και τις ψιλοκομμένες ντομάτες. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε το φαγητό και αφήνουμε να σιγοβράσει περίπου 1 ώρα και 15', έως ότου το κρέας να λιώνει στο στόμα. Προς το τέλος του βρασμού αλατοπιπερώνου-

με. Σε τηγάνι ζεσταίνουμε 3 κ.σ. σκορδόλαδο. Χοντροκόβουμε τα σέσκουλα και τα μαραίνουμε στο σκορδόλαδο για 5'. Αλατοπιπερώνουμε. Αφού τα χόρτα πιουν τα υγρά τους τα αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το γιαούρτι. Ανακατεύουμε πολύ καλά, να κρεμώσουν. Σερβίρουμε χόρτα με γιαούρτι στο πιάτο. Στη μέση βάζουμε ρύζι άσπρο και από πάνω μοσχάρι με μπόλικη σάλτσα.

Για να φτιάξουμε το σκορδόλαδο: Αλέθουμε στο μπλέντερ 3 σκελίδες σκόρδο με 1 ποτήρι ελαιόλαδο. Το βάζουμε σε βαζάκι και το διατηρούμε στο ψυγείο. Το σκόρδο κάθεται κάτω και συγχρόνως αρωματίζει το λάδι. Παίρνουμε κουταλιές από το λάδι για να αρωματίσουμε τα φαγητά.



Ψητό κατσαρόλας

Ένα φαγητό αγαπημένο που καλύπτει όλα τα γούστα και είναι εύκολο στην παρασκευή του. Από οικογενειακά γεύματα μέχρι πιο ιδιαίτερο κάλεσμα. Χρησιμοποιήστε μικρή κατσαρόλα, ίσα που να το χωράει, γιατί τα υγρά του είναι πολύ λίγα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μοσχάρι (φιλέτο ή κόντρα ή νουά)
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 καρότο
- 1/2 κρεμμύδι
- 1 φλ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- σπάγκο μαγειρικής



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε κατά μήκος το σκόρδο σε δοντάκια. Τρυπάμε το κρέας με μυτερό μαχαίρι εδώ κι εκεί και μπήγουμε μέσα τα δοντάκια σκόρδου. Κόβουμε 5-6 κομμάτια σπάγκο και δένουμε σφιχτά το κρέας κατά μήκος κάθε 2 εκ. ούτως ώστε να κρατήσει ωραίο σχήμα κατά το μαγείρεμα και να κοπεί ωραία σε φέτες στην πιατέλα. Σε μικρή-στενή κατσαρόλα, ίσα που να χωράει το κρέας, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και το ροδίζουμε πολύ καλά γύρω γύρω απ' όλες τις πλευρές, για περίπου 10'. Προσθέτουμε τότε το καρότο ολόκληρο, το κρεμμύδι και πασπαλίζουμε με μοσχοκάρυδο. Σβήνουμε με το κρασί. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε το φαγητό και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 1 ώρα και 30'. Αν χρησιμοποιήσουμε

φιλέτο, στα 40' θα είναι έτοιμο. Κάθε 15' πρέπει να γυρίζουμε το κρέας ώστε να ψηθεί σωστά μέχρι μέσα. Προς το τέλος του βρασμού αλατοπιπερώνουμε. Αφού βράσει το κρέας, το βγάζουμε σε σανίδα κοπής. Αφαιρούμε τον σπάγκο και το κόβουμε σε λεπτές φέτες. Εάν η σάλτσα είναι αραιή δυναμώνουμε τη φωτιά για 4'-5' έως ότου εμφανιστούν χοντρές φουσκάλες, δείγμα ότι έχει μελώσει, δέσει καλά η σάλτσα.

Συμβουλή: Πρέπει να γυρνάμε πλευρά στο κρέας κατά τη διάρκεια ψησίματός του κάθε 15', ώστε να ψηθεί σωστά γύρω γύρω. Επιπλέον, πρέπει να το έχουμε σε χαμηλή φωτιά. Όταν το τρυπάμε, το υγρό που θα βγαίνει πρέπει να είναι διάφανο εάν το θέλουμε καλοψημένο, και ροζ εάν το θέλουμε μέτρια ψημένο.



Αγριογούρουνο κρασάτο με μέλι και πορτοκάλι

Χειμωνιάτικο φαγητό. Σε όποιο τραπέζι και να το βγάλετε θα γίνει ανάρπαστο. Το μαρινάρισμα του κρέατος είναι απαραίτητο για να νοστιμίσει. Σιγοβράστε το αγριογούρουνο αρκετές ώρες, να μαλακώσει. Να ελέγχετε τα υγρά του τακτικά.

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά αγριογούρουνο
- 2 κ.σ. αλεύρι
- 5 κρεμμύδια ξερά
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1/2 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- 2 ντομάτες
- 1½ φλ. τσαγιού κόκκινο ξηρό κρασί
- 1/2 φλ. τσαγιού κονιάκ
- 1/4 φλ. τσαγιού ξίδι μπαλσάμικο
- φλούδα από πορτοκάλι
- 2 κ.σ. μέλι
- 2 δαφνόφυλλα
- 5 κόκκους μπαχάρι
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΚΑΥΝΕΙ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΗΡΕΥΣΗΣ
2 ΩΡΕΣ & 30'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κρέας σε μερίδες. Το βάζουμε σε μπολ, πασπαλίζουμε 2 κ.σ. χοντρό αλάτι, περιχύνουμε με 1/3 φλ. τσαγιού ξίδι και το σκεπάζουμε με κρύο νερό. Το αφήνουμε από 5 ώρες έως 1 ολόκληρη νύχτα στο ψυγείο. Με αυτόν τον τρόπο θα φύγει το περισσότερο αίμα από το κρέας και η βαριά μυρωδιά του. Αφαιρούμε το κρέας από το ξιδόνερο και το στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Κόβουμε τα κρεμμύδια στα τέσσερα. Σε πλαστέ κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο και σε μέτρια φωτιά αφήνουμε τα κρεμμύδια να μααραθούν για 10', τέλος τα πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το σκόρδο. Βάζουμε το κρέας σε μπολ και το πασπαλίζουμε με το αλεύρι. Ανακατεύουμε καλά, να το ρουφήξει το κρέας. Ζεσταίνουμε σε τηγάνι το υπόλοιπο ελαιόλαδο και λίγα λίγα ροδίζουμε τα κομμάτια του κρέατος

απ' όλες τις πλευρές. Όσα κομμάτια ροδίζουμε τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τα κρεμμύδια. Στα τελευταία κομμάτια κρέατος ρίχνουμε το κονιάκ, το κρασί και το μπαλσάμικο και αφήνουμε να βράσουν δυνατά για 4'-5'. Όλο μαζί το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τα κρεμμύδια. Χαράζουμε σταυρωτά τις ντομάτες και τις προσθέτουμε. Προσθέτουμε επίσης τα δαφνόφυλλα, το μπαχάρι και τη φλούδα πορτοκαλιού. Σκεπάζουμε το αγριογούρουνο και σιγοβράζουμε το φαγητό για περίπου 2 ώρες και 30', έως ότου το κρέας να λιώνει στο στόμα και η σάλτσα να δέσει καλά και να μελώσει. Προς το τέλος του βρασμού αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το μέλι. Κατά τη διάρκεια του βρασμού ελέγχουμε τα υγρά της κατσαρόλας. Εάν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό. Το σερβίρουμε με πουρέ πατάτας ή πιλάφι.



Αρνάκι κατσαρόλας με ρεβίθια

Ρεβίθια με κρέας! Ένας από τους πιο ωραίους χειμωνιάτικους συνδυασμούς. Απλό, καθημερινό, πεντανόστιμο φαγητό. Δοκιμάστε το οπωσδήποτε!

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αρνί κομμένο σε μπουκιές
- 1/4 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 500 γραμμ. ρεβίθια μουλιασμένα και βρασμένα
- 1/2 κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1 κλαδάκι θυμάρι
- 1 δαφνόφυλλο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΑΣ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
30'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Από το προηγούμενο βράδυ μουλιάζουμε τα ρεβίθια σε μπόλικο νερό με λίγη σόδα μαγειρικής να φουσκώσουν. Την επόμενη μέρα τα ξεπλένουμε και τα βράζουμε με κρύο νερό για 30'. Τα στραγγίζουμε. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και ροδίζουμε το κρέας. Προσθέτουμε τις σκελίδες σκόρδο ολόκληρες και τα κρεμμύδια σε φέτες. Τα αφήνουμε για λίγα λεπτά έως ότου τα κρεμμύδια γίνουν διάφανα. Τότε προ-

σθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά, τα ρεβίθια, το θυμάρι, το δαφνόφυλλο, τις ντομάτες και ελάχιστα νερό. Σκεπάζουμε το φαγητό και σιγοβράζουμε για περίπου 1 ώρα, έως ότου μαλακώσει το κρέας και χυλώσουν τα ρεβίθια. Αλατοπιπερώνουμε προς το τέλος του βρασμού.

Συμβουλή: Η σάλτσα του φαγητού πρέπει να είναι δεμένη και όχι νερούλη. Είναι φαγητό που τρώγεται με πιρούνι.



Μοσχάρι κατσαρόλας με λαχανικά και σος γιαουρτιού

Τέτοια νοστιμιά σίγουρα δεν έχετε ξαναφάει. Υπεύθυνος γι' αυτή τη συνταγή είναι ο φίλος μου ο Βαγγέλης από τη Λάρισα, ιδιοκτήτης της ταβέρνας «Το μαγειρείο της γιαγιάς», και η Βούλα που την ετοιμάζει. Μία μερίδα ποτέ δεν είναι αρκετή!

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό μοσχάρι (ελιά) κομμένο σε μεγάλες μπουκιές
- 1/2 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 πράσο ψιλοκομμένο
- 1 πιπεριά πράσινη κομμένη σε καρέ
- 2 πιπεριές κόκκινες κομμένες σε καρέ
- 1 καρότο κομμένο σε μικρά καρέ
- 1 φλ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
- 1/2 κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες
- 2 καυτερές πιπεριές ψιλοκομμένες
- 1 κ.γλ. ρίγανη
- 1 κ.γλ. δυόσμο

Για τη σος γιαουρτιού

- 500 γραμμ. στραγγιστό γιαούρτι
- 1/2 κ.γλ. ρίγανη
- 1/2 κ.γλ. δυόσμο
- 1 κ.σ. ξίδι
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
15'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ & 45'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε τα κομμάτια του κρέατος γύρω γύρω. Προσθέτουμε όλα τα ψιλοκομμένα λαχανικά, το ξερό κρεμμύδι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τις πιπεριές, το πράσο, το καρότο και τις καυτερές πιπεριές, και τα αφήνουμε να μαραθούν για λίγα λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε την ντομάτα. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει καλά το κρέας. Εάν χρειαστεί προσθέτουμε ελάχιστο νερό κατά

τη διάρκεια του βρασμού. Δεν πρέπει να έχει πολλά υγρά το φαγητό! Τα υγρά που θα βγάλουν τα λαχανικά είναι αρκετά. Προς το τέλος του βρασμού προσθέτουμε τα μυρωδικά και αλατοπίπερο. Όταν βράσει και μαλακώσει το κρέας, βάζουμε όλα τα υλικά για τη σος γιαουρτιού σε μπολ. Τα αλατοπιπερώνουμε και τ' ανακατεύουμε. Αποσύρουμε το φαγητό από τη φωτιά και περιχύνουμε με το γιαούρτι. Ανακατεύουμε ελαφρά και σερβίρουμε με πατάτες ή ρύζι.



Ψαρονέφρι με μουστάρδα και γιαούρτι

Απ' αυτά τα γρήγορα και εύκολα πιάτα που σας αρέσουν. Γεμάτο νοστιμιά, χωρίς κόπο, αλλά τέλειο στη γεύση. Δοκιμάστε το και θα με θυμηθείτε!

ΥΛΙΚΑ

- 800 γραμμ. ψαρονέφρι κομμένο σε χοντρές φέτες (μενταγιόν)
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4 κ.γλ. μουστάρδα
- 250 γραμμ. στραγγιστό γιαούρτι
- 1 φλ. τσαγιού τριμμένη παρμεζάνα
- ψητά λαχανικά για το σερβίρισμα



ΜΕΡΩΣ

4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

5'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΗΜΑΤΟΣ

30'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το ψαρονέφρι σε χοντρές φέτες (μενταγιόν). Πατάμε ελαφρά με την παλάμη να φαρδύνουν τα μενταγιόν. Τα αλατοπιπερώνουμε καλά. Αλείφουμε ένα ταψάκι με ελάχιστο ελαιόλαδο. Τοποθετούμε μέσα τα μενταγιόν. Τα ραντίζουμε με ελάχιστο ελαιόλαδο. Τα καλύπτουμε με λαδόκολλα και από πάνω με αλου-

μινόχαρτο και τα ψήνουμε στους 200°C για 20' στις αντιστάσεις. Αφαιρούμε το κάλυμμα. Αλείφουμε κάθε μενταγιόν με λίγη μουστάρδα. Καλύπτουμε με 1 κ.σ. γιαούρτι και πασπαλίζουμε με τριμμένη παρμεζάνα. Ψήνουμε τα μενταγιόν ξεσκέπαστα για 10' μέχρι να ροδίσουν. Σερβίρουμε με ψητά λαχανικά.



Χειμωνιάτικο μοσχάρι και πουρές από καλαμποκάλευρο

*Φανταστική χειμωνιάτικη συνταγή, ό,τι πρέπει για τα κυριακάτικα γεύματα.
Συμπυκνωμένες γεύσεις, τέλειο αποτέλεσμα!*

ΥΛΙΚΑ

- 1.500 γραμμ. μοσχάρι (ελιά ή χτένι σπάλας) κομμένο σε μπουκιές
- λίγο αλεύρι για το πανάρισμα
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο με τη φλούδα τους
- 2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 3 κλωνάρια σέλερι ψιλοκομμένα
- 3 καρότα ψιλοκομμένα
- 1 καυτερή πιπεριά ψιλοκομμένη
- λίγα φύλλα δεντρολίβανου
- λίγα φύλλα φασκόμηλου
- 2 δαφνόφυλλα

- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 φλ. τσαγιού κόκκινο κρασί
- 2 φλ. τσαγιού ζωμό κρέατος ή νερό
- 500 γραμμ. ψιλοκομμένες ντομάτες
- 1 κομμάτι φλούδα πορτοκαλιού
- αλάτι, πιπέρι

Για τον πουρέ από καλαμποκάλευρο

- 1 ποτήρι νερού καλαμποκάλευρο
- 4 ποτήρια ζωμό κρέατος
- 1 κ.σ. βούτυρο
- αλάτι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πασπαλίζουμε το κρέας με λίγο αλεύρι. Τινάζουμε τα κομμάτια, να φύγει το περιττό. Ζεσταίνουμε τις 4 κ.σ. ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και ροδίζουμε το κρέας. Όταν ροδίσει το βγάζουμε σε πιατέλα και το διατηρούμε ζεστό. Στην ίδια κατσαρόλα προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο (2 κ.σ.) και σοτάρουμε, τα κρεμμύδια, τα καρότα, το σέλερι, τα σκόρδα, την καυτερή πιπεριά, τα δαφνόφυλλα, το δεντρολίβανο και το φασκόμηλο. Τα αφήνουμε σε μέτρια φωτιά για 10' ανακατεύοντας τακτικά για να μην πάρουν χρώμα. Μόλις μαλακώσουν τα λαχανικά, ξαναβάζουμε το κρέας στην κατσαρόλα, με ό,τι υγρά έχουν μείνει στην πιατέλα, και δυναμώνουμε τη φωτιά. Μετά από 3'-4' σβήνουμε με το κρασί. Αφήνουμε λίγα λεπτά

σε δυνατή φωτιά να ρεντουίρει και προσθέτουμε τις ντομάτες και τον ζωμό κρέατος. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε το κρέας για 2 ώρες. Αλατοπιπερώνουμε προς το τέλος του βρασμού. Μόλις βράσει αποσύρουμε από τη φωτιά και πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό, προσθέτουμε τη φλούδα πορτοκαλιού και ανακατεύουμε. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα (εκτός φωτιάς) για 10, να ενωθούν τα αρώματα. Σερβίρουμε οπωσδήποτε με πουρέ από καλαμποκάλευρο.

Για τον πουρέ από καλαμποκάλευρο: Βράζουμε τον ζωμό. Ρίχνουμε λίγο λίγο το καλαμποκάλευρο. Αλατίζουμε, ανακατεύουμε μέχρι να χυλώσει. Προσθέτουμε το βούτυρο.

Χοιρινό με λαχανικά στην κατσαρόλα

*Εύκολο, καθημερινό φαγητό που θα λατρέψει όλη η οικογένεια,
με μπόλικά λαχανικά και απίστευτη νοστιμιά.*



ΥΛΙΚΑ

- 800 γραμμ. χοιρινό κομμένο σε μπουκιές (λαιμό ή σπάλα)
- 1/4 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1/2 φλ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
- 500 γραμμ. αρακά
- 2 καρότα κομμένα σε χοντρές φέτες
- 2 πατάτες κομμένες σε μικρά καρέ
- 1 φλ. τσαγιού ψιλοκομμένες ντομάτες
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο

ΜΕΡΙΔΕΣ

4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΤΕΥΜΑΤΟΣ

1 ΩΡΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε πλαστέ κατσαρόλα και ροδίζουμε το κρέας γύρω γύρω. Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, τις πατάτες, τα καρότα και τα ανακατεύουμε για 4'-5', έως ότου μαραθεί το κρεμμύδι. Σβήνουμε με

το κρασί. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τον αρακά, αλατοπιπερώνουμε και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 50', έως ότου μαλακώσει το κρέας. Τότε προσθέτουμε τα μυρωδικά, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Κοκκινιστό μοσχάρι με θυμάρι

Απλή, σπιτική και πεντανόστιμη συνταγή για όλες τις ώρες και για όλα τα γούστα. Αν θέλετε να περιποιηθείτε τους καλεσμένους σας με σπιτική νοστιμιά, αυτή είναι η ιδανική συνταγή!

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά μοσχάρι (προτιμότερο είναι το χτένι σπάλας)
- 5 σκελίδες σκόρδο
- 2 κλαδάκια φρέσκο θυμάρι ή λίγο αποξηραμένο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 φλ. τσαγιού ντοματάκια κονκασέ
- 1½ φλ. τσαγιού ζωμό κρέατος ή νερό
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- 1/4 φλ. τσαγιού κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 κυδώνι τριμμένο σε χοντρό τρίφτη
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ

8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΙΑΣ

2 ΩΡΕΣ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφήνουμε το μοσχάρι για 35'-40' να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Κόβουμε τις σκελίδες σκόρδου σε δοντάκια. Με μυτερό μαχαίρι ανοίγουμε τρύπες γύρω γύρω από το μοσχάρι και μπήγουμε τα δοντάκια σκόρδου. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μικρή κατσαρόλα, ίσα που να χωράει το κρέας. Το ροδίζουμε καλά απ' όλες τις πλευρές για περίπου 10'. Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και τον τρίβουμε με κουτάλα στη βάση της κατσαρόλας. Σβήνουμε με το κρασί και ντεγκλασάρουμε την κατσαρόλα τρίβοντας τη βάση της. Προσθέτουμε όλα τα υπό-

λοιπα υλικά, ντομάτες, θυμάρι, ζωμό, κρασί, κυδώνι, ζάχαρη. Μόλις πάρει βράση σκεπάζουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σιγοβράζουμε για 2 ώρες, έως ότου μαλακώσει το κρέας. Αλατοπιπερώνουμε προς το τέλος του βρασμού. Όταν βράσει καλά το κρέας, το βγάζουμε σε πιατέλα. Το σκεπάζουμε να διατηρηθεί ζεστό. Βράζουμε τη σάλτσα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, να γλασάρει, να δέσει για λίγα λεπτά. Κόβουμε σε φέτες το κρέας σε πιατέλα και το περιχύνουμε με τη σάλτσα του. Σερβίρουμε με πουρέ, ρύζι ή πατάτες.



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ

